

REVISTA

Bem-estar

www.diariodaregioao.com.br

Ano 19 - Nº 1010 | Domingo, 9 de agosto de 2026

Edvaldo Santos

A delicadeza das palavras

Da carreira como auditora fiscal à dedicação à literatura, Loreni Fernandes Gutierrez transformou experiências de vida em livros, projetos culturais e compromisso com a memória regional. À Bem-Estar, ela fala sobre família, leitura, solidariedade e o poder das palavras para transformar pessoas **Págs. 16 a 18**

BCG: a primeira vacina contra uma doença que permanece um desafio **Págs. 8 a 10**

Claudia Estrella reflete sobre as transformações que uma viagem pode provocar **Págs. 28 e 29**

ABSTRAÇÃO

Desço a rua
perdida
em dor e saudade.

Na abstração do sofrimento
deixo de observar a vida.

Passam por mim
carros e sentimentos.

Distraidamente
te percebo.

Ao te encontrar
naquele abraço
retomo a alegria
e minha dor quase se desvanece.

Salvo-conduto
do desespero.



Merli Diniz

Advogada,
professora,
escritora,
cronista e poeta

SEMI BIOGRAFIA

Nasci rosa com algumas pétalas
Minha mae acrescentou a flor de Lis
Para que o branco rosado corado e forte,
Me desse um norte meio masculino
Uma morte de menino bom
Um adeus de choro bem sentido
Futuro bravo homem
enaltecido
Já que eu , fêmea pela dor
Seria com flor que um dia murcha...
Mas como insiste na disputa
Outras ladies se lhes
juntam
E em nossas sociedades esqueceram que consiste
A eterna inveja do macho que persiste



Roselis Batistar

Escritora,
etnolinguista,
professora universitária
na França e poeta

DICAS

DO

BEM

Salomão Boaventura



MACIAS E SEM MOFO

Vilão das toalhas, o mofo provoca mau cheiro e pode trazer prejuízos à saúde. Para evitar o aparecimento dessas manchas, o ideal é estender as toalhas em locais bem ventilados e ensolarados logo após o banho, já que a umidade favorece a proliferação de fungos. Outro cuidado importante é evitar o uso de amaciantes, que deixam resíduos nas fibras do tecido e podem facilitar o surgimento do mofo. Para manter a maciez, uma boa alternativa é usar vinagre branco no enxágue final, sem adicionar sabão.

Fotos: Magnific/Divulgação

MEMÓRIA

Montar quebra-cabeças digitais no computador ou no celular pode estimular a memória de pessoas idosas, segundo estudo da Universidade



de York, no Reino Unido, publicado na revista Heliyon. Os voluntários foram divididos em dois grupos: um com participantes de 18 a 30 anos e outro de 60 a 81 anos. Como esperado, os mais velhos tiveram desempenho inferior nos testes de memória. No entanto, aqueles que tinham o hábito de montar quebra-cabeças apresentaram resultados melhores, chegando, em alguns casos, a níveis semelhantes aos dos adultos mais jovens.



AVOCADO

O avocado não é apenas um abacate menor. A fruta concentra vitaminas, minerais, fibras, antioxidantes e gorduras insaturadas, nutrientes importantes para o bom funcionamento do organismo. Uma revisão de 19 estudos, publicada na revista Nutrients, aponta que seu consumo está associado à proteção cardiovascular, ao melhor controle do peso e a benefícios para a microbiota intestinal.



DEPRESSÃO

Dormir menos de cinco horas por noite pode aumentar em até 2,5 vezes as chances de desenvolver sintomas depressivos, segundo estudo genético liderado por pesquisadores da University College London. Foram analisados dados genéticos e de saúde de 7.146 pessoas com idade média de 65 anos. Os resultados indicam que a privação de sono tende a preceder o surgimento dos sintomas de depressão, e não o contrário.

FIQUE POR DENTRO

DOR CRÔNICA PODE INFLUENCIAR NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO

A dor crônica é comum em quem tem depressão e reduz a resposta aos antidepressivos

Agência Brasil

Artigo publicado na revista *Nature Mental Health* no dia 28 de julho argumenta que parte dos pacientes classificados com depressão resistente ao tratamento pode não ter uma doença refratária a remédio, mas sim uma dor crônica que nunca foi medida.

A dor crônica é comum em quem tem depressão e reduz a resposta aos antidepressivos. Ainda assim, ela não entra na definição de depressão resistente, não aparece nos questionários mais usados na prática clínica e costuma ser excluída dos ensaios que orientam diretrizes.

Segundo o artigo, quando a depressão não responde ao tratamento, médicos se perguntam se a medicação falhou e raramente questionam se a dor crônica foi em algum momento medida.

Os autores destacam que a dor explica toda e qualquer depressão resistente ao tratamento. O argumento deles é que ao falhar em medir a dor pode influenciar no tratamento. Eles ressaltam que os pacientes não devem mudar ou parar a medicação com base no artigo.

Um dos autores do estudo, Nilson Mendes Neto, médico e pesquisador na Harvard Medical School, com trabalho voltado à interface entre dor crônica e saúde,

diz que existe uma diferença importante entre o médico saber que o paciente sente dor e a dor ser medida e incorporada de maneira estruturada à avaliação da depressão resistente.

“Hoje, a classificação da depressão resistente ao tratamento se baseia principalmente na falha de tratamentos antidepressivos realizados em dose e duração adequadas. A presença, intensidade e impacto funcional da dor não fazem parte formal dessa definição. Além disso, instrumentos amplamente utilizados para avaliar depressão, como o PHQ-9 e a escala de Hamilton, não avaliam diretamente a carga de dor”, afirma o pesquisador.

Portanto, diz Nilson, mesmo quando o médico sabe que a dor existe, muitas vezes não há uma medida padronizada que permita determinar quanto ela pode estar contribuindo para a persistência dos sintomas ou para a aparente falha do tratamento.

“Esse é justamente o ponto que levantamos: não estamos dizendo que os médicos simplesmente ignoram a dor. Estamos mostrando que a arquitetura usada para medir e classificar a depressão resistente não exige que ela seja sistematicamente considerada.”

Os autores argumentam que parte dos pacientes classificados como tendo depressão resistente

pode, na realidade, ter um problema de dor não identificado. “Não estamos afirmando que a maioria dos casos de depressão resistente seja explicada pela dor, nem que pacientes com dor não tenham uma depressão verdadeiramente resistente”, explica Nilson.

O que eles argumentam é que, em alguns pacientes, uma condição dolorosa não medida pode estar contribuindo para a aparente resistência ao tratamento. A dor pode tanto modificar a resposta ao antidepressivo quanto interferir na maneira como interpretamos a persistência dos sintomas.

“Não sabemos qual proporção dos pacientes pode estar nessa situação. E ninguém consegue responder adequadamente a essa pergunta hoje, justamente porque a dor não é medida de maneira sistemática”, completa o pesquisador.



Magnific/Banco de Imagens

ARTIGO

TEANINA

A teanina ajuda a potencializar o desempenho cognitivo e contribui para melhorar o foco

A teanina é um aminoácido não proteinogênico (não é usado para construir proteínas em humanos). Ela é um componente chave do chá-verde e pode representar 50% do total de aminoácidos da planta.

A teanina apresenta efeitos antioxidantes, anti-inflamatórios, antimicrobianos, ajuda no combate ao estresse oxidativo, melhora a circulação sanguínea, promove relaxamento, reduz o estresse, a ansiedade e depressão, otimiza a qualidade do sono, fortalece o sistema imunológico, tem ação de proteção cardíaca e cerebral.

A teanina pode ser benéfica para o controle do estresse e da ansiedade, porque reduz o glutamato, um neurotransmissor excitatório que pode causar hiperatividade do sistema nervoso. Ela também aumenta a liberação de Gaba (ácido gama-aminobutírico), um neurotransmissor inibitório do sistema nervoso responsável por desacelerar a atividade cerebral, acalmar e promover relaxamento. A teanina auxilia no aumento dos níveis de dopamina, que contribui para impulsionar a motivação, o foco, o sistema de recompensa e o prazer.

A teanina estimula a produção de óxido nítrico nas células endoteliais e, com isso, promove a vasodilatação, reduzindo picos de pressão arterial. O seu efeito antioxidante e

anti-inflamatório ajuda a prevenir a oxidação do colesterol LDL, um fator crucial no desenvolvimento de aterosclerose, e protege contra lesões no coração.

A teanina melhora o sistema imunológico ao atuar como um imunomodulador e anti-inflamatório natural. Ela auxilia na regulação das citocinas inflamatórias. Ela ativa as células de defesa ao potencializar a ação dos linfócitos T, que iniciam as respostas imunes contra infecções, e das células gama-delta, que são a linha de frente contra micro-organismos invasores e células cancerígenas.

A teanina auxilia no sono reparador ao promover o relaxamento profundo sem causar sonolência excessiva ou sonolência residual. Ela atua diretamente no cérebro por meio de três mecanismos: 1 - devido ao aumento das ondas alfa, estimula a atividade cerebral associada ao relaxamento, preparando o corpo para dormir; 2 - atua na modulação dos neurotransmissores: aumenta os níveis de Gaba, que é responsável pela redução da atividade mental e do estresse, ao mesmo tempo em que eleva a serotonina e dopamina; 3 - ajuda na redução dos níveis de cortisol e impede a agitação noturna, facilitando a transição para estágios profundos de sono.

A teanina ajuda a potencializar o desempenho cognitivo e contribui para melhorar o foco, a concentração e o aprendizado; e seus efeitos

Divulgação



EDUARDO SILVA

Neurocirurgião do Centro do Cérebro e Coluna
Professor de Neurocirurgia da Famerp

Autor do livro: Sementes de Autoconsciência

Criador/Facilitador do Simpósio: Cérebro em Alta Performance
@cerebroemaltaperformance

de neuroproteção são benéficos para a contenção de crises convulsivas (inibe a excitação excessiva dos neurônios) e atuam na prevenção de doenças neurodegenerativas.

A teanina tem ação na longevidade devido às suas propriedades para reduzir o estresse oxidativo, diminuir a glicação e o envelhecimento precoce.

Devido às suas propriedades calmantes, relaxantes e neuroprotetoras, a teanina pode aliviar sintomas da tensão pré-menstrual, como irritabilidade, ansiedade, cansaço, dificuldade de atenção e concentração.

A teanina pode ajudar na regulação do metabolismo da glicose, o que pode auxiliar no controle dos níveis de glicose no sangue e no diabetes.

A teanina exerce ação protetora das células do fígado por aumentar os níveis de antioxidantes naturais do corpo.

A teanina pode ser encontrada nos chás verde, preto, branco, azul e alguns tipos de cogumelos.

SUPERAR O QUE PASSOU

Como revisitar o passado pode realmente ser um tratamento?

Essa ainda é uma crítica persistente à psicoterapia e o questionamento tem lógica. Afinal, nenhum engenheiro constrói uma casa olhando para as antigas formações do terreno. Ou constrói?

Pois é exatamente isso que ele faz.

Se existem rachaduras, infiltrações ou a construção começa a inclinar, um bom engenheiro não perde tempo escolhendo outro tipo de tinta, pois sabe que a aparência raramente explica o defeito. Sabe que é preciso investigar a estrutura, compreender como aquela construção foi erguida, quais materiais foram utilizados, que forças atuaram sobre ela e, principalmente, onde os cálculos falharam.

Os nossos exemplos de rachaduras visíveis podem ser a ansiedade, as explosões de raiva ou relações que fracassam repetidamente, culpa, medo, necessidade excessiva de aprovação, dificuldade de confiar, sensação constante de insuficiência e tantos outros. Mas quase nunca são o problema em si. Na maioria das vezes, são manifestações de uma arquitetura emocional construída na infância.

Ninguém nasce desconfiando do amor. Ninguém nasce acreditando que precisa agradar para merecer afeto. Ninguém nasce

convencido de que confiar é perigoso. São mecanismos adaptativos, conclusões aprendidas.

Toda criança é uma pequena engenheira tentando entender como sobreviver ao mundo. Ela observa, testa, conclui e adapta seu comportamento. Se percebe que demonstrar tristeza provoca rejeição, aprende a esconder as lágrimas. Se entende que só recebe carinho quando tem desempenho impecável, transforma perfeição em estratégia. Se cresce em ambientes imprevisíveis, torna-se hipervigilante ou caótica. Essas adaptações foram inteligentes, porém, muitas vezes, o que protege uma criança, pode aprisionar um adulto.

É como uma casa construída para resistir a enchentes continuar sustentada por pilares provisórios décadas depois.

Vejam bem, um bom terapeuta não volta com o paciente para reviver a dor por curiosidade, nostalgia ou apego. Volta para compreender quais cálculos emocionais foram feitos, quais crenças sustentam aquela estrutura e quais mecanismos adaptativos ainda comandam a vida presente. É por isso que revisitar o passado não significa se revitificar ou morar nele. É uma necessária inspeção estrutural.

Quando entendemos como nossa maneira de sentir, interpre-



Divulgação

KARINA YOUNAN

Psicoterapeuta, mestre em ciências da saúde pela Famerp, mãe de artista e apaixonada pela vertente fenomenológica existencial @kayounan

tar e nos relacionar foi construída, deixamos de tratar apenas as rachaduras e passamos a fortalecer os alicerces. Porque aquilo que foi aprendido também pode ser revisto. Nenhum engenheiro condena um edifício apenas porque sua fundação apresentou problemas. Ele reforça pilares, redistribui cargas, substitui estruturas comprometidas e devolve segurança à construção. A psicoterapia faz algo semelhante com a história humana.

Ela não muda o passado. Nada muda o que passou e o passado precisa ser deixado para trás, para planejarmos um futuro mais pleno.

Talvez seja justamente essa a maior função de uma boa terapia: não apagar a história de alguém, mas compreender como ela foi construída para que a pessoa finalmente possa habitar a própria vida com mais liberdade, menos medo e uma estrutura emocional capaz de sustentar quem ela se tornou — e não apenas quem um dia ela precisou ser para sobreviver.

sempre presente

Nossa missão é clara:
Estar sempre com você,
sua família e empresa.



A maior e melhor
rede médica da
sua região



Médicos com
titularidade
comprovada



Telemedicina
24 horas por dia
7 dias por semana



Atendimento de
Emergência em
Viagens ABRAMGE



Clube de Benefícios
com Descontos e
Cashback

+Bensaúde



HOSPITAL
BENEFICÊNCIA
PORTUGUESA
SÃO JOSÉ DO RIO PRETO

 /bensaudetv

 /bensaudecomvc

 bensaude.com.br

 /bensaudecomvc

 /planobensaude

Rua XV de Novembro, 4477
Redentora - São José do Rio Preto/SP

FAÇA JÁ UMA
COTAÇÃO



☎ 17 3214-6482

ANS Nº 36656-1

BCG: A PRIMEIRA VACINA CONTRA UMA DOENÇA QUE AINDA MATA

Aplicada preferencialmente nas primeiras horas de vida, a vacina reduz o risco das formas mais graves da tuberculose e é essencial para proteção de bebês e crianças

Francela Pinheiro

Magnific/Divulgação

Aplicada preferencialmente ainda na maternidade, nas primeiras horas de vida do bebê, a vacina BCG é responsável por proteger as crianças contra as formas mais graves da tuberculose, como a meningite tuberculosa e a tuberculose miliar, quadros infecciosos que continuam sendo um importante problema de saúde pública no Brasil e no mundo. A imunização faz parte do Calendário Nacional de Vacinação e é recomendada para todos os recém-nascidos, com exceção de bebês prematuros com menos de dois quilos. Embora possa ser administrada até os 4 anos, 11 meses e 29 dias, a orientação do Ministério da Saúde é que seja aplicada o quanto antes, preferencialmente nas primeiras 12 horas de vida.

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) apontam que milhões de pessoas adoecem todos os anos por tuberculose. A pediatra e professora da Faculdade de Medicina Faceres, Gabriela Giglio, explica que a vacina não impede totalmente a infecção pelo bacilo da tuberculose, mas



reduz significativamente o risco de evolução para quadros graves na infância. “A BCG é uma vacina extremamente importante porque protege o bebê justamente contra as formas mais graves

da tuberculose, que podem causar sequelas neurológicas e até levar à morte”, afirma.

Por prevenir formas graves da doença, é que a vacinação é indispensável. “Orientamos que



os pais mantenham a vacinação em dia e procurem a unidade de saúde caso a criança ainda não tenha recebido a dose”, reforça a médica. Gabriela Ribeiro, mãe da bebê Manuela, relata que foi essa orientação médica logo após o nascimento da filha que foi decisiva para que a bebê fosse imunizada na maternidade. “Quando a pediatra explicou por que a BCG é tão importante nos primeiros dias de vida, não tivemos dúvidas. “A Manuela recebeu a vacina ainda na maternidade e isso nos deu a certeza de que ela estava começando a vida da melhor forma possível”, afirma.

Marca

A vacina BCG, na maior parte dos casos, desenvolve uma cicatriz de até um centímetro de diâmetro no braço direito, como uma mancha vermelha que evolui para uma pequena ferida e depois cicatriza. “É uma resposta esperada do organismo e costuma surgir algumas semanas após a aplicação”, afirma Gabriela Giglio. A revacinação de crianças sem cicatriz, segundo o Ministério da Saúde, não é mais recomendada desde fevereiro de 2019.

Outras reações também podem ocorrer, como úlceras, gânglios (popularmente chamados

de ínguas) ou abscessos na pele e disseminação do bacilo Calmette-Guérin, que é uma forma enfraquecida da bactéria que causa a tuberculose. “Vale procurar a unidade de saúde em caso de dúvidas sobre a cicatrização ou situações específicas que exijam orientação médica”, orienta a especialista.

Tuberculose

O diretor técnico do Hospital da Criança e Maternidade (HCM) de Rio Preto, Otávio Franco, explica que a tuberculose é uma doença infecciosa causada pela bactéria *Mycobacterium tubercu-*

losis, com transmissão pelo ar por meio de partículas respiratórias oriundas de pessoas com a doença ativa. “A forma mais comum acomete os pulmões e pode causar tosse persistente, febre, sudorese noturna, perda de peso, redução do apetite e cansaço”, cita. Quando não diagnosticada e tratada no tempo ideal, a infecção pode evoluir. “Pode atingir cérebro, ossos, rins e linfonodos”, alerta.

O maior risco no caso das crianças, segundo o médico, é para menores de cinco anos e, em especial, nos primeiros anos de vida, com o sistema imunológico ainda em desenvolvimento. “Nesses casos, podem ocorrer formas graves, como a meningite tuberculosa, que pode deixar sequelas neurológicas permanentes, incluindo alterações cognitivas, déficits motores, perda auditiva e epilepsia, além da tuberculose miliar, uma forma disseminada que pode ser fatal”, reforça.

Por isso, segundo Otávio Franco, a vacina BCG é uma das principais estratégias de proteção da infância. “O objetivo é prevenir justamente

essas formas graves da doença, contribuindo de maneira expressiva para a redução da mortalidade infantil por tuberculose”, destaca.

Prevenção

O controle da tuberculose depende também de uma combinação de diferentes estratégias, de acordo com o médico do HCM. “A vacinação protege as crianças contra as formas graves da doença, mas a principal forma de interromper a transmissão da tuberculose é identificar precocemente as pessoas doentes e garantir o tratamento adequado”, recomenda.

Na maior parte dos casos, segundo Otávio Franco, as crianças adquirem a infecção por contato próximo e longo com um adulto doente e, geralmente, em casa. “Quando esse adulto é diagnosticado rapidamente e inicia o tratamento, a transmissão do bacilo diminui de forma significativa, reduzindo o risco de adoecimento dos contatos, especialmente dos lactentes e das crianças pequenas”, alerta.

Magnific/Divulgação



Por isso, além da imunização com vacina BCG, o médico ressalta que procurar por casos, investigar contatos, ter diagnóstico cedo e tratamento completo são importantes para prevenção e controle da tuberculose. “Essas medidas, recomendadas pelo Ministério da Saúde, são essenciais para reduzir a circulação da doença na comunidade e proteger as crianças, que representam um dos grupos mais vulneráveis às suas formas mais graves”, reforça.

O que os pais precisam saber?

Quando a vacina deve ser aplicada?

→ Preferencialmente nas primeiras 12 horas de vida ou até os 4 anos, 11 meses e 29 dias

Contra o que a BCG protege?

→ Principalmente contra as formas mais graves da tuberculose, como a meningite tuberculosa e a tuberculose miliar

A marca no braço é normal?

→ A pequena cicatriz deixada pela BCG é uma reação esperada

Quais são os sintomas da tuberculose?

→ Tosse persistente, febre, suor noturno, perda de peso, diminuição do apetite e cansaço estão entre os principais sinais da doença

Como proteger as crianças além da vacina?

→ Diagnóstico precoce, tratamento de pessoas com tuberculose que convivem com crianças e interrupção de contágio

Fonte: Otávio Franco - diretor técnico do Hospital da Criança e Maternidade (HCM) de Rio Preto.

QRC: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/b/bcg>

Festival da

escrita

TUDO COM 20% OFF

Lápis

Canetas

Marca-texto

Lápis de cor

Canetas hidrográficas

Apontadores

Borrachas

Cadernos afetivos

Kits e blisters



Passe na Dagostino

e aproveite enquanto
durarem os estoques!

Dagostino
PAPELARIA E BRINQUEDO



Nova Granada

Rua 7 de Setembro, 715 - Centro
(17) 3262-1507



São José do Rio Preto

Av. Murchid Homsí, 2900 - Quinta das Palmeiras
(17) 98107-6585



Aponte a câmera

SAÚDE

INVERNO: A ESTAÇÃO QUE RESSECA PELE E BOCA

Magnific/Divulgação

Saiba quais hábitos prejudicam a barreira cutânea e os cuidados indispensáveis para crianças, idosos e pessoas com doenças crônicas

Francela Pinheiro

Com a queda das temperaturas e a baixa umidade do ar, a pele e os lábios ficam reféns de uma das queixas mais frequentes: o ressecamento. O problema pode ser agravado pelo vento, uso de ar-condicionado, ba-

nhos quentes e até hábitos aparentemente inofensivos, como passar a língua nos lábios ou lavar o rosto em excesso. Especialistas alertam que manter a barreira de proteção da pele íntegra é fundamental para evitar rachaduras, descamação, coceira e até inflamações.

A dermatologista, mestre e doutora em dermatologia pelo Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo (USP), Bhertha Tamura, explica que, quando o ressecamento traz descamação, deixa a pele fina, esbranquiçada e com coceira,

é necessária avaliação. “Se o uso de hidratante não trazer melhora, já é o primeiro sinal de que precisamos procurar um dermatologista”, alerta. Vermelhidão, manchas ou muita coceira não devem ser minimizados; “certamente há necessidade de avaliação”, orienta.

A dermatologista pós-graduada pelo Hospital Federal de Bonsucesso, Camila Sampaio, explica que a pele possui uma barreira natural para impedir a perda excessiva de água, mas alguns fatores, como tempo seco e frio, comprometem a proteção, “deixando a região mais sensível, áspera e propensa a descamação”, afirma. No caso dos lábios, o cuidado precisa ser ainda mais específico. “Essa região possui uma pele mais fina e com menor quantidade de glândulas sebáceas, o que reduz sua capacidade de produzir a oleosidade necessária para manter a hidratação”, explica.

Por isso, Camila Sampaio reforça que é comum o surgimento de rachaduras, ardência, descamação e sensação de ‘pele repuxando’. E, quando isso acontece, um dos erros comuns, segundo a dermatologista, é tentar amenizar passando a língua. “Apesar da sensação momentânea de melhora, a saliva evapora rapidamente e pode agravar o ressecamento”, alerta. “Também é importante evitar retirar pelinhas soltas, pois esse hábito pode causar pequenas lesões e inflamações”, orienta.

No caso da pele, uma recomendação importante, segundo Camila Sampaio, está relacionada ao banho e à limpeza da pele. “Banhos muito quentes e demorados removem a camada de gordura natural que protege a pele, favorecendo a perda de hidratação”, explica. Já o uso de sabonetes agressivos também pode alterar o equilíbrio da pele, segundo a médica. “Por isso, produtos suaves e indicados para cada tipo de pele são os mais recomendados”, reforça.

A exposição solar também deve ser levada em conta, segundo Camila Sampaio, mesmo em dias frios ou nublados. “Os raios ultravioleta contribuem para o envelhecimento precoce e podem intensificar o processo de ressecamento”, afirma. “Por isso, o protetor solar continua sendo indispensável durante todo o ano”, recomenda. A médica também reforça a importância do consumo de água. “Manter uma ingestão adequada de água, ter uma alimentação equilibrada e observar sinais persistentes de alteração na pele são atitudes que ajudam a preservar a saúde cutânea”, orienta.

Pele oleosa

A médica pós-graduada em dermatologia estética, cirurgia dermatológica e estética avançada, Natasha Veloso, afirma que pele oleosa também pode sofrer nesta época. “Oleosidade e hidratação da pele não são sinônimos, porque podemos produzir um sebo de baixa qualidade pelas glândulas sebáceas, que não contém quantidade suficiente de lipídios e outros componentes capazes de manter a integridade da barreira cutânea e preservar a hidratação adequada da pele”, explica.

É muito comum, segundo Natasha Veloso, pacientes com pele oleosa e, ao mesmo tempo, desidratada. “Muitas vezes, isso está relacionado a hábitos inadequados, como lavar o rosto em excesso”, alerta. A pele leva, segundo a médica, em média, cerca de 12 horas para restabelecer sua barreira natural. “Pessoas que realizam duas ou três lavagens ao dia podem comprometer esse processo”, destaca. O uso de sabonetes antibacterianos para eliminar bactérias e impurezas, também não é benéfico. “Além do uso

MEDICINA FACERES

VESTIBULAR 2027

VESTIBULAR DE MEDICINA

INSCRIÇÕES ATÉ 23/10/2026

NOTA MÁXIMA NO MEC

Tecnologia, humanidade e excelência que **TRANSFORMAM**.

DATA DA PROVA 31/10/2026

Dr. Francys França - Ortopedista | Dra. Ana Beatriz Costa - Psiquiatra

Egressos da FACERES

inadequado de ácidos, retinoides e produtos que contenham peróxido de benzoíla.”

Maquiagem

Uso de maquiagem em excesso pode prejudicar a pele? “Isso realmente acontece, principalmente quando falamos de produtos com formulações de longa duração e alta resistência”, orienta Natasha Veloso. Mas nem todo produto que promete longa duração, possui fixação e acaba funcionando como barreira para perder água. Já produtos verdadeiramente de longa duração, como batons mate, segundo a médica, favorecem a evaporação da água, “contribuindo para o ressecamento”, alerta.

O mesmo pode acontecer com produtos de skincare com retinoides e alfa e beta-hidroxiácidos. “Quando utilizados de forma correta, eles oferecem benefícios importantes para a pele. No entanto, o uso excessivo, prolongado ou em concentrações inadequadas pode causar ressecamento e irritação”, orienta. O ideal, segundo a médica, é remover completamente a maquiagem com demaquilantes suaves, limpeza delicada e hidratação adequada. “No caso dos lábios, que possuem uma pele extremamente sensível, recomenda-se o uso regular de produtos com ativos reparadores, como lanolina, manteiga de karité, ceramidas, ceras e óleos vegetais”, observa.

Tipos de pele

Nas crianças, especialmente nos primeiros anos de vida, segundo Natasha Veloso, a barreira cutânea ainda está em desenvolvimento. “Em geral, a pele produz lipídios naturais de boa qualidade,

razão pela qual não há necessidade de utilizar muitos produtos”, afirma. Como essa proteção ainda não está totalmente madura, a pele pode perder água e ficar mais suscetível a irritações. “Por isso, utilizar produtos suaves, hidratantes específicos para a idade e reduzir o tempo de banho”, afirma.

Nos idosos, o processo é inverso. “Com o envelhecimento, a pele torna-se mais fina, frágil e vulnerável; além disso, ocorre uma redução natural da produção de lipídios, da retenção de água e da capacidade de regeneração cutânea”, afirma. Isso favorece o ressecamento, coceira, fissuras e aumenta o risco de infecções. “Nestes casos, hidratantes mais potentes e oclusivos, ricos em ce-

ramidas”, orienta. “Em algumas situações, a ureia em baixa concentração pode ser uma boa opção, além de produtos com glicerina, manteigas vegetais e outros agentes emolientes”, reforça.

Pacientes com diabetes também podem apresentar ressecamento mais intenso devido às alterações na barreira da pele e na circulação. “Nos idosos, esse quadro pode ser agravado pela diminuição da sudorese, que reduz ainda mais a hidratação natural da pele”, afirma Natasha Veloso. Já no hipotireoidismo, a redução dos hormônios da tireoide compromete a renovação celular e a produção de oleosidade. “A pele torna-se mais seca, fria, áspera e sem viço, agravando ainda mais o ressecamento.”





Fotos: Magnific/Divulgação

TODOS OS HIDRATANTES SÃO IGUAIS?

Não, os hidratantes não são iguais. A afirmação é da dermatologista, mestre e doutora em dermatologia pelo Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo (USP), Bhertha Tamura. “Os mais comuns são com ureia e as vezes com alguma vitamina ou antioxidante encontrado em mercados comuns”, explica. Quando o paciente necessita de tratamento, a melhor forma será indicada pela médica. “São inúmeros os tipos de hidratantes prescritos”, afirma.

Se a pele for muito seca, a dica é hidratar mais vezes durante o dia. “Para o cuidado geral, sim, é mais prático usar o hidratante pós-banho para o corpo”, orienta. Para o rosto, vai depender dos cuidados do dia a dia, “formulações, rejuvenescedores, protetores solares”, afirma. A ordem, segundo Bhertha Tamura, depende do produto. “Em geral, a ordem se faz do produto com veículo mais fluido para o mais espesso”, recomenda. “No lábio indicamos produtos hidratantes para utilizar à noite e com protetor solar para o dia. Nessa região, deve-se hidratar sempre que o paciente for se alimentar, pois o produto acaba se perdendo”, conclui.

Principais cuidados:

Pele oleosa:

- Oleosidade não é hidratação
- Lavar o rosto em excesso danifica a barreira da pele
- Prefira hidratantes oil free, em gel ou sérum e produtos não comedogênicos

Maquiagem pode ressecar:

- Batons matte e maquiagens de longa duração favorecem a perda de água
- Retinoides e ácidos também podem causar ressecamento
- Remova a maquiagem corretamente
- Mantenha a hidratação diária

Evite esfoliar os lábios:

- Pode causar microlesões e piorar o ressecamento
- Prefira hidratantes com lanolina, ceramidas, manteiga de karité e óleos vegetais

Crianças precisam de cuidados delicados:

- Use produtos suaves, hidratantes específicos e reduza o tempo de banho

Idosos têm maior risco de ressecamento:

- Hidratantes com ceramidas, glicerina, manteigas vegetais e ureia em baixa concentração podem ajudar e evite banhos longos e quentes

Diabetes e hipotireoidismo agravam o problema:

- O tratamento deve ser individualizado e acompanhado por um médico
- **Dica importante:** Beber água, proteger a pele do sol e manter uma rotina

Fonte: Natasha Veloso, médica especialista em dermatologia estética e tricologia

ENTREVISTA

Edvaldo Santos

ENTRE PALAVRAS, PROPÓSITO E MEMÓRIA

A escritora, auditora fiscal aposentada e presidente da Academia Rio-pretense de Letras e Cultura (Arlec), Loreni Fernandes Gutierrez reúne experiências profissionais, amor pelos livros e atuação cultural para defender a literatura, a leitura e a preservação da memória regional

Francine Moreno

Be

Domingo, 9 de agosto de 2026 | 16

Rio Preto é a cidade onde Loreni Fernandes Gutierrez construiu grande parte da própria história. Natural de General Salgado, ela chegou ao município há 55 anos, formou-se em Letras pela Unesp, desenvolveu carreira como auditora fiscal da Secretaria da Fazenda do Estado de São Paulo e, anos depois, encontrou na literatura um novo propósito de vida. Hoje, aos 73 anos, divide o tempo entre a escrita, projetos sociais e a presidência da Academia Rio-pretense de Letras e Cultura (Arlec).

Nesta entrevista, Loreni fala sobre a influência da família, a importância dos tributos para a sociedade, o despertar para a literatura, os desafios de incentivar a leitura em tempos de excesso de telas e o papel da cultura na formação de uma sociedade mais consciente. Também compartilha reflexões sobre sonhos, solidariedade e o legado que deseja deixar às novas gerações.

A família ocupa um lugar especial na vida de Loreni. Mãe de Maria Carolina e avó da pequena Melissa, de seis meses, ela fala sobre as duas com a mesma delicadeza que imprime em seus textos. “Torço para que seja doce, pois seu nome, em grego, significa abelha. Melissa era, na mitologia, o nome de uma ninfa que cuidava dos filhos de Zeus, alimentando-os com mel”, afirma.

Confira abaixo a entrevista.

Bem-estar - Sua trajetória reúne diferentes capítulos: fiscal de renda, escritora e presidente da ARLEC. Como essas experiências ajudaram a construir a mulher que você é hoje?

Loreni Fernandes Gutierrez - Fui bancária na década de

ESCREVER, ALÉM
DE SER UM ATO DE
CORAGEM, É TAMBÉM
UMA CATARSE

setenta no extinto Mercantil de São Paulo e, concurseira, ingressei como Técnica Administrativa na Secretaria da Fazenda do Estado de São Paulo. Fui, por um curto período, técnica do Tesouro Nacional, na Receita Federal e, a seguir, tomei posse como auditora fiscal da Secretaria da Fazenda Estadual, onde me aposentei.

Bem-estar - Ao longo da vida profissional como fiscal de renda, quais valores e aprendizados marcaram sua trajetória? Foi uma carreira fácil de administrar?

Loreni - Não obstante eu não ter cursado Direito, participei com um grupo de auditores selecionados no julgamento de processos fiscais e tributários na DRT-1 (Capital), próximos de entrarem em decadência e prescrição. Permeei durante cinco anos entre a resistência do contribuinte aos impostos excessivos e às necessidades do Estado em gerir recursos para manter os serviços essenciais, já que os tributos têm, sim, uma finalidade estritamente social. Um conflito

e tanto, por conta dos “descaminhos” pelos caminhos. Permaneci depois num serviço interno de programação fiscal, mais fácil de administrar.

Bem-estar - Ao longo da vida profissional como fiscal de renda, quais valores e aprendizados marcaram sua trajetória?

Loreni - O respeito ao próximo, que desde cedo aprendi com os meus pais, bem como ser solidária, aliados à minha fé, direcionaram-me a um bom convívio social. E meu aprendizado, como auditora, fez-me ver a importância do tributo para o desenvolvimento de um país, sendo fonte de recursos do Estado para a manutenção dos serviços públicos e da infraestrutura numa administração governamental. Sempre achei que se deveria colocar nas escolas, desde o ensino fundamental, até mesmo de uma maneira lúdica, noções sobre legislação tributária (especificamente sobre os impostos), para que os jovens crescessem conscientes de que esses tributos seriam aplicados em prol da comunidade. Desta forma, se tornariam cidadãos conscientes e o mundo ficaria melhor num futuro próximo, sem a famigerada figura do descaminho e da corrupção.

Bem-estar - Quando descobriu que a escrita faria parte da sua vida?

Loreni - As razões da escrita são subjetivas. As experiências vividas se contextualizam e surge a necessidade de retratá-las. Escrever, além de ser um ato de coragem, é também uma catarse, pois libera sentimentos intensos e até reprimidos. Escrevendo, mostramos o mundo que nos cir-

cunda do jeito que o enxergamos, que é ou que poderia ter sido. Foi assim comigo, não mais que de repente, como creio que aconteça com os demais.

Bem-estar - Houve algum momento ou inspiração que despertou essa paixão pelos livros?

Loreni - Penso que a empatia pelos personagens; o distanciamento da realidade, entrando às vezes num mundo mágico; a chegada a um porto seguro com cenários e experiências diferenciadas ou iguais àquelas que idealizamos - para mim foi isto, mas anos depois. Não aprecio histórias tristes e amo finais felizes, até porque acredito que ninguém consegue ser totalmente feliz até que todos não sejam felizes. Pena que nem sempre seja assim.

Bem-estar - Quantos livros você já publicou, entre obras autorais e coletâneas? Quais títulos fazem parte dessa trajetória?

Loreni - Caminho neste ano para o sexto livro: "Euriteia, a tecelã dos fios de chuva". Atrasadíssimo. Cheguei a pensar que nunca o terminaria. Participei também de muitas coletâneas. Em fevereiro de 2018, criei um grupo para ajudar uma instituição riopretana de cães abandonados e acabei me envolvendo de tal forma que quase me tornei ativista. Percebi que me afastava de atividades essenciais, como a escrita, e que acabaria adoecendo por ver de perto tanto abandono e maus-tratos com os pequeninos, e me centrei na doação de alimentos. Tenho comigo pessoas comprometidas e doamos 800 quilos de ração mensalmente ao Grupo Patas, bem como mantinhas no

A LEITURA ENRIQUECE
O VOCABULÁRIO,
DESENVOLVE
HABILIDADES COM A
ESCRITA E ESTIMULA
O SENSO CRÍTICO

período de frio. É triste lidar com o abandono! Tenho outro grupo ligado à Pia Santo Antônio, da Basílica, que fez 10 anos em fevereiro e tem como presidente a Rose Jamal. Nele doamos leite em pó para crianças necessitadas, devidamente cadastradas pela presidente.

Bem-estar - Seus textos carregam histórias, reflexões e sentimentos. O que você espera despertar nos leitores a cada novo texto?

Loreni - Escrever é expressar emoções, e os textos só ganham vida na medida em que passam pelos olhos do leitor. E, como o pressuposto de toda criação literária é o de que a obra seja lida, escrevo imaginando a empatia que aqueles que lerão os meus escritos sentirão pela história e pelos personagens que nela transitam. Até o escritor se apaixona por eles e se entristece quando tem que soltá-los no mundo. Espero que meus enredos aliviem a solidão crescente nesta terra abençoada de todos e de ninguém. Talvez por isto eu seja leve. Um amigo sugeriu que eu escrevesse um serial killer. Certamen-

te estava brincando. A miséria humana existe a céu aberto, mas não dentro de meus livros.

Bem-estar - Em uma época em que as telas ocupam grande parte do nosso tempo, qual é a importância da literatura e do hábito da leitura para crianças, jovens e adultos?

Loreni - Penso que o que falta, para as crianças de hoje, é a imposição de limites no celular e noutras telas, além do incentivo à leitura, que lhes dará vazão à imaginação. Se nós, adultos, criamos cenários esplendorosos durante a leitura, imagine elas. A leitura enriquece o vocabulário, desenvolve habilidades com a escrita e estimula o senso crítico. A leitura também é um caminho aberto para se tornar um escritor.

Bem-estar - Como presidente da Arlec, qual é sua visão sobre o papel da entidade na valorização da literatura, da cultura e dos escritores da nossa região?

Loreni - A presidência da Arlec foi uma surpresa. Jamais cogitei esta função dentro da Academia. Mas, por ter sido secretária e tesoureira em duas gestões, acharam que era a minha vez. Venho de uma área técnica, tornando-me escritora anos depois, mas, por tudo o que li e vivenciei nestes oito anos de acadêmica, penso que devemos cultivar a nossa língua, valorizar a diversidade de criações dentro de nossa academia, uma vez que, por ser uma Academia de Letras e Cultura, temos não apenas escritores e poetas, mas historiadores, pesquisadores, pintores, professores, ceramistas, jornalistas, fotógrafos e musicistas. Há um grande leque

de opções. Através de palestras mensais, os acadêmicos mostram as suas habilidades, quando repassamos e preservamos a nossa memória cultural.

Bem-estar - Quais são os principais desafios da instituição?

Loreni - No dia 31 de julho, a Arlec, reconhecida como uma entidade de utilidade pública em 2025, completou 18 anos de existência. Apesar de sermos conservadores e de preservar a nossa tradição, temos que nos adequar às novas normas digitais, e isto se torna um desafio, pois nem todos têm essas habilidades. Temos um site (remodelado atualmente), além das redes sociais no Facebook e no Instagram, administradas pela acadêmica Patrícia Buzzini. Nossa revista acadêmica, denominada Kapiiuara, destinada a artigos e demais criações dos acadêmicos da Arlec, tem periodicidade semestral. Em cada edição, abrimos espaço para convidados de diferentes áreas, para que apresentem as suas criações - sejam escritas ou artes visuais. Temos um concurso de crônicas anual, denominado Concurso de Crônicas Prof. Sérgio Vicente Motta, já em sua 4ª edição, em homenagem a um professor e acadêmico falecido, visando a incentivar a produção de textos literários e, desta forma, revelar novos talentos. Há ainda uma coletânea denominada Arlequina, destinada a artigos jornalísticos e científicos dos acadêmicos. E temos, como em qualquer instituição, desafios e realizações. Unidos, venceremos.

Bem-estar - São José do Rio Preto ocupa um lugar especial em sua história. Como a cidade contribuiu para sua formação

O PENSAMENTO CRÍTICO SE ADQUIRE POR MEIO DE BOAS LEITURAS

pessoal e profissional?

Loreni - Cheguei nesta cidade acolhedora em 1971, e se em minha cidade natal eu tinha o bando de maritacas, aqui eu tinha o de andorinhas e a gentileza de nossas vizinhas. Vim morar com minha avó, uma extensão de minha casa. Aqui fiz o colegial e me formei na Unesp, no curso noturno, e nunca fiquei um dia sem trabalhar. Tornei-me independente financeiramente com minha profissão, tive a minha filha, construí a minha casa, onde plantei dois pés de Oitis e, tempos depois, escrevi meus livros. Entrei com quase dez anos no primário, pois morávamos num sítio, mas posso dizer, como disse um dia Júlio César, que eu 'vim, vi e venci', mas de uma maneira demorada e bem diferente.

Bem-estar - A família costuma ser um alicerce na vida de qualquer pessoa. Como seus filhos e netos influenciam sua forma de enxergar a vida, a escrita e o futuro? Depois de tantas realizações, ainda existem sonhos literários ou projetos que você deseja colocar em prá-

tica nos próximos anos?

Loreni - Só tenho uma filha e, como já disse, uma neta. Se meus pais foram um estímulo para os meus estudos, uma vez que eram humildes e durante anos precisaram de mim, a filha - e agora a neta, são minha continuidade e me estimulam a pular da cama todas as manhãs com muita energia, apesar da artrose. Família é uma bênção! É o que, sem dúvida, nos move. Gratidão por tê-la. Quantos aos sonhos? Sim, eles existem. E eu os conto para Jesus!

Bem-estar - Se pudesse deixar uma mensagem para as novas gerações sobre o poder da leitura, da escrita e da construção de uma vida com propósito, qual seria?

Loreni - Que não confiem em qualquer perfil nas redes sociais, pois lá encontramos muitos palpiteiros de plantão que querem nos ensinar a viver, mas não conseguem cuidar das próprias vidas. Na internet, grande parte dos conteúdos é rasa e esparsa, e numa velocidade galopante que não há tempo para reflexão. E cuidado com os textos criados pela IA, pois, na hora do vestibular, as provas exigirão autoria própria e, para isto, é bom que se tenha desenvolvido o pensamento crítico que se adquire através de boas leituras. Li nesta semana que quem usa o ChatGPT tem conexão cerebral mais fraca, com menos áreas ativadas e menos esforço cognitivo. Os jovens representam a esperança de um mundo melhor - e já que somos um eterno vir a ser, que eles desenvolvam suas habilidades e as pratiquem em prol do bem, tornando-se cidadãos do mundo e com orgulho de si mesmos.

MILHO EM TODAS AS VERSÕES

Da pamonha ao bolo cremoso preparado na palha do milho, empreendedores transformam uma das maiores paixões do interior paulista em experiências que atraem moradores e turistas

Francine Moreno

O milho é um dos ingredientes que mais representam a cultura gastronômica do interior paulista. Presente nas festas juninas, nas feiras livres e nas receitas de família, ele ganha novas versões ao longo do ano e segue conquistando consumidores que

não abrem mão do sabor da roça. Em Rio Preto e região, empreendedores têm transformado essa tradição em negócios que valorizam o preparo artesanal e ajudam a manter viva uma herança passada de geração em geração.

Seja em uma pamonha preparada na hora, em um cural cremoso, em bolos caseiros ou até mesmo no

tradicional milho verde servido com manteiga, o ingrediente continua sendo protagonista. Além do sabor, os estabelecimentos apostam na experiência, no atendimento e no ambiente acolhedor para fidelizar clientes e atrair visitantes de diferentes cidades. Neste cenário, reunimos endereços que mostram como o milho pode ser apreciado de diferentes formas e reforçam a força da gastronomia artesanal na região.

Santuário da Pamonha é passeio para toda a família

Quem passa pela Rodovia Assis Chateaubriand - Km 161, em Guapiaçu, encontra um espaço que vai muito além da gastronomia. O Santuário da Pamonha reúne loja de produtos artesanais, souvenirs, área arborizada, espaço para crianças e ambiente pet friendly. No cardápio, o milho aparece em diferentes preparações, como pamonha, cural, bolos, suco de milho e outras receitas típicas que fazem sucesso entre moradores e turistas.

O objetivo do estabelecimento é oferecer produtos artesanais preparados com ingredientes frescos e proporcionar uma experiência que lembre as tradições do interior.

Bolo Tia Neis aposta no sabor da infância

O tradicional bolo caseiro ganha um toque especial quando o ingrediente principal é o milho no estabelecimento Bolo Tia Neis. Entre os destaques da confeitaria artesanal está o bolo de pamonha cremoso, preparado na própria palha do milho, receita que desperta lembranças afetivas e conquista novos consumidores.

A proposta da empresa é valorizar receitas feitas de forma artesanal, preservando textura, sabor e ingredientes selecionados. "Acreditamos que comida também desperta emoções. Nosso bolo de pamonha foi pensado para lembrar aquele café da tarde na casa da avó, com sabor de infância e muito carinho em cada receita", afirma a proprietária Marínes Bitencourt de Oliveira.

No estabelecimento, o milho ganhou uma versão que une duas receitas tradicionais da culinária brasileira. Criado inicialmente como uma edição especial para as festas juninas, o bolo de pamonha cremosa combina a textura do curau com a leveza do bolo caseiro. Produzido com milho verde fresco e sem o uso de misturas prontas, o doce conquistou os clientes pelo sabor e pela cremosidade. O sucesso foi tão grande que deixou de ser uma receita sazonal e passou a ser produzido sob encomenda ao longo do ano.

Delícias do Milho mantém tradição familiar desde 2012

No Mercado Municipal de Rio Preto, o Delícias do Milho mantém viva a tradição das receitas caseiras desde 2012. Administrado pela mesma família, o negócio aposta em preparações artesanais, produzidas sem adição de conservantes, valorizando o sabor natural do milho. Entre os destaques estão a pamonha, o curau e o suco de milho, uma das especialidades da casa e um convite para quem deseja experimentar o sabor tradicional da bebida.

Além das receitas à base de milho, o espaço também oferece água de coco natural e as tradicionais balas de coco geladas, ampliando as opções para quem visita o Mercado.

Milho da Praia leva clima litorâneo para Rio Preto

Com uma proposta descontraída, o Milho da Praia conquis-

tou espaço ao levar um clima litorâneo para o interior paulista. A marca, que é uma franquia, atende o público em um carrinho inspirado nos tradicionais carrinhos de praia, criando uma experiência que remete ao litoral, mas tendo o milho como grande protagonista.

À frente de um carrinho instalado na Rua Vaz de Camões, no bairro Redentora, Perla Grimaes se tornou uma referência entre os apreciadores da iguaria em Rio Preto. O cardápio reúne milho verde servido com manteiga e alho frito, além de pamonha, bolo de milho e curau.

A empresária também leva seu carrinho para condomínios e eventos, ampliando o alcance de um cardápio que valoriza o sabor tradicional do milho. A proposta é mostrar que o milho é um alimento democrático, capaz de reunir pessoas e transformar momentos simples em boas lembranças.

Serviço:

Santuário da Pamonha

Instagram:

@santuariodapamonha

Bolos Tia Neis

Instagram: @bolostianeis

Delícias do Milho

Instagram:

@deliciasdomilhomercadao

Milho da Praia -

Perla Grimaes

Instagram: @perlagrimaes





TRADIÇÃO, SABOR E BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

Presente na culinária brasileira há séculos, o milho é um dos alimentos mais consumidos no país e vai muito além das tradicionais receitas das festas juninas. Versátil, ele pode ser utilizado em preparações doces e salgadas, mantendo características nutricionais importantes quando consumido de forma equilibrada.

O milho é fonte de carboidratos complexos, responsáveis por fornecer energia ao organismo. Os carboidratos do milho verde são de médio a baixo índice glicêmico, isto faz com que sejam absorvidos de forma mais lenta,

promovendo maior saciedade nas dietas e maior controle da glicemia. Também contém fibras, que auxiliam no funcionamento do intestino e promovem maior sensação de saciedade.

Outro destaque é a presença de vitaminas do complexo B, importantes para o metabolismo energético e para o sistema nervoso, além de minerais como magnésio, fósforo e potássio. O grão ainda é rico em carotenoides, especialmente luteína e zeaxantina, antioxidantes associados à proteção da saúde dos olhos e à prevenção do envelhecimento celu-

lar. Uma curiosidade é o que o nome do antioxidante zeaxantina se origina do milho, cujo nome científico é *Zea mays*.

Segundo a nutricionista Flávia Pinto Cesar, o milho é um alimento bastante nutritivo e pode fazer parte de uma alimentação saudável. "Além de fornecer energia, ele contém fibras, vitaminas e antioxidantes importantes para o organismo. O ideal é priorizar preparações artesanais, com menos açúcar e gordura, e consumir tudo com equilíbrio. Não existe alimento proibido; o que faz diferença é a qualidade da alimentação como um todo."

Mitos e verdades

O milho engorda?

→ Como qualquer alimento, o ganho de peso está relacionado ao consumo em excesso. Quando inserido em uma alimentação equilibrada, o milho pode fazer parte do cardápio sem problemas.

Pamonha e cural são saudáveis?

→ As versões artesanais costumam utilizar ingredientes simples, como milho fresco, leite e açúcar. Embora sejam preparações mais calóricas, podem ser consumidas ocasionalmente, principalmente quando feitas com ingredientes naturais.

Milho enlatado perde nutrientes?

→ Sim. Parte das vitaminas e das fibras podem ser reduzidas durante o processamento, mas o alimento continua preservando os minerais. Sempre que possível, o milho fresco é a melhor opção. Vale ressaltar que os enlatados comumente são acrescidos de sódio e devem ter seu uso mais controlado na prevenção e tratamento da hipertensão arterial.

Fonte: Flavia Pinto Cesar, nutricionista

VERSATILIDADE

Poucos ingredientes são tão versáteis quanto o milho. Ele pode ser protagonista tanto de receitas salgadas quanto de sobremesas que atravessam gerações. A espiga cozida ou assada na brasa, o milho verde refogado, o creme de milho, a sopa de milho verde e o tradicional cuscuz estão entre as preparações mais populares. Já no universo dos doces, o ingrediente dá origem a clássicos como pamonha, curau, bolo de milho e até sorvete.

Segundo a nutricionista Flavia Pinto Cesar, essa diversidade ajuda a explicar por que o milho permanece tão presente na cultura alimentar brasileira. Além do valor nutricional, o milho também carrega histórias de família. A nutricionista lembra que uma das receitas que aprendeu ainda na infância foi o bolo de milho verde preparado pelo avô.

Segundo a nutricionista Flavia Pinto Cesar, depois de ralar as espigas para fazer a pamonha, o bagaço que sobrava não era desperdiçado. Misturado a leite, ovos e açúcar, transformava-se em um bolo úmido, rico em fibras e cheio de sabor.



CRIATIVIDADE EM EXPOSIÇÃO

Lucas Murched (Elocado)/Divulgação

Salomão Boaventura

A 6ª edição da VERVE.CO – Encontros Criativos será realizada nos dias 15 e 16 de agosto, na Casa Caparroz, em São José do Rio Preto. Com entrada gratuita, a feira reunirá cerca de 30 expositores entre artistas, designers, artesãos e marcas autorais, além de programação com música e gastronomia.

Idealizada por Lilian Catharino e Myrna Garcetti, a VERVE.CO foi criada em 2025 e chega à sexta edição reunindo trabalhos de diferentes áreas, como arte, decoração, cerâmica, acessórios, objetos para a casa, bem-estar e produção arte-

sanal. Neste ano, o evento contará ainda com a participação do Movimento SerTão, coletivo de artistas de Rio Preto e região.

No sábado, 15, a programação musical terá pocket shows do clarinetista Gustavo Barbosa-Lima e do pianista Esdras Nunes, às 16h e às 18h, com repertório de música brasileira. No domingo, 16, a trilha sonora ficará por conta do DJ Márcio Ramos.

A gastronomia também integra a programação. Realizada na Casa Caparroz, espaço anexo ao restaurante Cultura del Grano, a feira contará com a participação da Queijaria do Chico, que levará pro-

duto artesanais ao público.

Além da comercialização de produtos, o evento busca aproximar o público de artistas e pequenos empreendedores da região. A entrada é gratuita.

Serviço:

VERVE.CO – Encontros Criativos.

Dias 15 e 16 de agosto.

Sábado, das 12h às 20h,

e domingo, das 12h às 18h.

Casa Caparroz (Rua Antônio de Godoy, 4163, Redentora).

Entrada gratuita.

Informações: @verve.

co.encontroscriativos.

Expo Rio Preto - Show com Lourenço e Lourival

→ **Data:** domingo, 9 de agosto, 11h

→ **Local:** Recinto de exposições

→ **Mais informações:** @expo.riopreto

Show de Guilherme Arantes

→ **Data:** sábado, 15 de agosto, 21h

→ **Local:** Centro de Eventos

→ **Mais informações:** www.icones.com.br

Espectáculo "Lendas do Brasil"

→ **Data:** sábado, 15, 15h

→ **Local:** CAT Sesi

→ **Mais informações:**

Reserva por meio do site do Meu Sesi

3ª edição do FestRockAC

→ **Data:** sábado, 15, 18h

→ **Local:** Rio Preto Automóvel Clube

→ **Mais informações:**

(17) 3214-7211 e (17) 98155-0178

ARQUITETURA, ARTE E SAÚDE MENTAL

Foto gerada por IA



O espaço público de qualidade promove saúde mental

Durante muito tempo, a arquitetura foi compreendida principalmente como uma disciplina voltada à estética, à técnica e à funcionalidade. Entretanto, avanços da neurociência, da psicologia ambiental e da saúde pública demonstram que o ambiente construído influencia diretamente o funcionamento do cérebro, afetando emoções, comportamento, memória e qualidade de vida. A organização dos espaços, a infraestrutura urbana, a mobilidade e a qualidade das habitações podem promover saúde ou intensificar o estresse e outros transtornos mentais.

Essa compreensão amplia o papel da arquitetura e do urbanismo. Projetar significa criar ambientes capazes de favorecer o equilíbrio físico e emocional por meio da luz natural, ventilação, conforto térmico e acústico, presença da vegetação e espaços públicos de qualidade. Esses elementos

reduzem o estresse, estimulam a concentração e fortalecem o bem-estar.

Nesse contexto, a arte e os museus ultrapassam sua função de preservação cultural. Estudos indicam que a experiência estética ativa áreas do cérebro relacionadas à criatividade, à memória, à emoção e à empatia. Museus tornam-se espaços restauradores, oferecendo pausas cognitivas diante da aceleração da vida contemporânea. Da mesma forma, esculturas, murais e intervenções artísticas no espaço urbano humanizam as cidades, fortalecendo o sentimento de pertencimento, identidade e conexão com o território.

Arquitetura, arte e cultura compartilham o propósito de transformar a experiência humana. Enquanto a arquitetura organiza o espaço, a arte lhe atribui significado, despertando emoções e ampliando a percepção do ambiente. Assim, cidades saudáveis dependem não apenas de infraestrutura eficiente, mas

Divulgação



ARQUITETA DEISE COSTA

Possui formação em Direito e Arquitetura e Urbanismo, pós em: Tratados Internacionais de Direitos Humanos (UNISUL), Políticas Públicas em Qualidade Ambiental Urbana (FAMERP) e Meio Ambiente e Sustentabilidade (FGV). Escritório especializado em projetos sustentáveis, residenciais, comerciais e urbanísticos. Participa de exposições artísticas e faz curadoria de arte.
@deisecosta.arq
<https://arquitetadeisecosta.com.br/>

Foto gerada por IA



Museus estimulam momentos de pausa e contemplação

também de experiências culturais e estéticas acessíveis à população.

Diante do crescimento dos transtornos mentais e dos desafios da urbanização, investir em arquitetura de qualidade, museus acessíveis e arte no cotidiano deve ser entendido como uma estratégia de saúde pública. Ambientes que integram cultura, natureza e qualidade espacial contribuem para cidades mais resilientes, inclusivas e humanas, promovendo não apenas qualidade de vida, mas também saúde cerebral e bem-estar coletivo.

DICAS FILMES

Salomão Boaventura

HOMEM-ARANHA: UM NOVO DIA

Aventura

Direção: Destin Daniel Cretton

Elenco: Tom Holland, Zendaya, Mark Ruffalo

Onde Assistir: Cinemas



Quatro anos após os eventos de “Sem Volta Para Casa”, Peter Parker adulto vive sozinho e voluntariamente apagado das memórias das pessoas que ama. Enquanto atua como herói anônimo em Nova York, o aumento das exigências desencadeia uma surpreendente evolução física em seus poderes, enquanto enfrenta uma poderosa e estranha ameaça de um novo vilão. A aventura traz novos desafios, inimigos inéditos e reencontros aguardados pelos fãs, marcando o início de uma nova fase do personagem no Universo Marvel.



O DIABO VESTE PRADA 2

Comédia dramática

Direção: David Frankel

Elenco: Meryl Streep, Anne Hathaway, Emily Blunt, Stanley Tucci

Onde Assistir: Disney +

Miranda Priestly e Andy Sachs voltam a se encontrar anos depois, em meio às transformações da indústria da moda e da comunicação, em que a revista Runway enfrenta o declínio da mídia impressa. Agora, Miranda também deve negociar com sua ex-assistente Emily, agora uma poderosa executiva de um grupo de luxo. A aguardada sequência reúne novamente o elenco principal para mostrar como antigas rivalidades e alianças podem ganhar novos contornos em um mercado cada vez mais competitivo.

HERMANOTEU NA TERRA DE GODAH

Comédia

Direção: Homero Olivetto

Elenco: Ricardo Pipo, Adriana Nunes, Welder Rodrigues

Onde Assistir: Telecine e YouTube



A adaptação da famosa peça teatral da companhia brasileira Os Melhores do Mundo segue o pacato Hermanoteu, que recebe a missão de guiar o povo até a terra de Godah. Ele viaja por tempos e lugares diferentes, participando de eventos cruciais enquanto se envolve em várias confusões. Diferentemente da peça, a narrativa do filme é emoldurada por uma subtrama em que um cardeal recém-eleito papa descobre um grande segredo da Igreja Católica: a verdadeira história de Hermanoteu.



DE FÉRIAS COM VOCÊ

Comédia Romântica

Direção: Brett Haley

Elenco: Emily Bader, Tom Blyth, Sarah Catherine Hook

Onde Assistir: Netflix

O filme acompanha a história de Poppy Wright e Alex Nilsen, dois jovens com personalidades opostas: ela quer explorar o mundo e ele prefere ficar em casa com um livro, mas, de alguma forma, são melhores amigos. Poppy e Alex se conhecem na faculdade e fazem um pacto de viajar juntos uma vez por ano, todos os verões, até que se afastam. Dois anos após o último desentendimento, Poppy convence Alex a embarcar em uma última viagem para consertar a amizade e confrontar sentimentos não ditos.

UM BOM MISTÉRIO!

Agatha Christie faz uso da lógica e estabelece um compromisso com o leitor

Agatha Christie (1890-1975) é um nome que não pode ser ignorado por aqueles que apreciam o romance policial. Afinal, a inglesa, que publicou mais de 70 livros, foi uma das responsáveis pelo desenvolvimento do gênero.

Antes dela, nomes relevantes incursionaram por esse tipo de narrativa. Destaco os experimentos intelectuais de Edgar Allan Poe com contos como “O mistério da Rua Morgue” e de Arthur Conan Doyle com as histórias de Sherlock Holmes.

Os romances de Agatha Christie apresentam, porém, uma ruptura com os experimentos que a antecederam.

Sherlock Holmes é um cientista altamente perspicaz que soluciona casos analisando evidências que poucos perceberiam. Os detetives de Christie – Hercule Poirot e Miss Marple, por exemplo – apelam para o lado psicológico na tentativa de compreender a natureza humana e suas motivações para o crime.

Agatha Christie faz uso da lógica e estabelece um compromisso com o leitor. As pistas para solucionar os crimes estão sempre presentes na história que funciona como um sofisticado quebra-cabeça.

Este é o caso de “Os Crimes ABC”, publicado em 1936. A autora contava, então, com 16 anos de carreira. Poirot, um detetive já famoso e maduro, é desafiado por um assassino em série a descobrir sua identidade.

O criminoso impõe uma espécie de jogo ao detetive belga, que recebe cartas antecipando cada crime e a ci-

dade onde ocorrerá. Junto às vítimas, escolhidas por ordem alfabética, há sempre um Guia ABC com os horários de trens da Inglaterra.

Um assassino em série que escolhe suas vítimas de maneira gratuita era pouco comum na época. Seu perfil psicopático é algo inovador e encobre, como o leitor verá, um crime clássico e por motivações convencionais.

O livro explora o ego de Poirot – seu trunfo e seu ponto fraco. O serial killer consegue mexer com o detetive, que busca analisar, como um psicólogo, tudo e todos os que se relacionam de algum modo com os crimes.

Uma questão técnica curiosa é a presença de dois narradores: o Capitão Hastings, que acompanha Poirot, e um narrador onisciente, que acompanha Alexander Bonaparte Cust, o suposto assassino. Desse modo, a autora nos mostra como o ponto de vista pode regular a informação e manipular o leitor.

O romance dá margem a uma vasta gama de reflexões. A acusação contra Cust, um homem solitário e cheio de traumas, problematiza questões como justiça e preconceito social. A investigação policial expõe as falhas do sistema judiciário quando confrontado com o atípico, abrindo espaço para debates sobre responsabilidade moral, sensacionalismo midiático e justiça instrumental.

“Os Crimes ABC” é um livro excelente. Um mistério clássico. Sem pontas soltas. Elementos que se tornaram clichês nas narrativas policiais tiveram origem em obras assim, que foram originais e pioneiras. Recomendando!



ADRIANA TELES

Pós-doutora em literatura pela USP. Escritora e autora de diversos livros, dentre eles, *Machado e Shakespeare*, *Intertextualidades* (2017), *Íris Negra e Dez Minutos no Museu* (2023)
@adriana_da_costa_teles
youtube.com/@literaturafalada1014

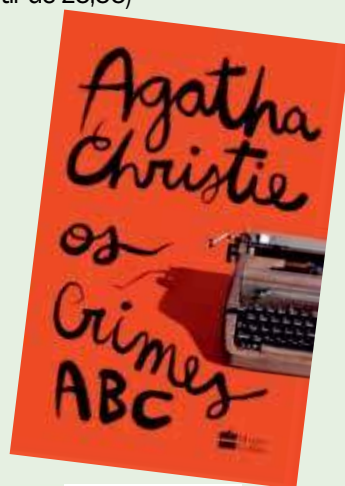
OS CRIMES ABC

Agatha Christie

Editora: HarperCollins

Páginas: 240 (2020)

Preço: 35,00 (Em sebos virtuais, a partir de 20,00)



Aponte a câmera do celular para o QR Code acima para acessar o vídeo sobre o livro

O QUE NÃO CABE NO GUIA

Passeio em Amsterdam
durante a primavera

Bianca Ramos

A CABEÇA NÃO VIAJA SOZINHA

Viajar ganhou uma reputação impecável. Virou sinônimo de liberdade, inteligência, curiosidade e bom gosto. Há quem conte países como quem coleciona medalhas e quem atravesse oceanos para produzir a mesma fotografia que milhares fizeram antes. Todos querem ser viajantes. Turista é sempre o outro. Mas não basta sair do lugar para mudar de lugar.

Podemos voltar de muito longe exatamente como partimos: defendendo as mesmas certezas, procurando os mesmos sabores e exigindo que o mundo funcione de acordo com os nossos horários. Há pessoas que cruzam continentes sem abandonar o próprio endereço emocional. Viajar de verdade exige

uma pequena revolução interna.

Ela começa quando descobrimos que o nosso jeito não é o único. Que o silêncio pode significar respeito em uma cultura e desconforto em outra. Que pontualidade, família, beleza e felicidade mudam de sentido conforme a latitude. Aquilo que chamamos de normal quase sempre é apenas aquilo a que estamos acostumados.

Talvez por isso algumas viagens cansem tanto. Não são apenas os aeroportos, os fusos, as malas ou os idiomas que não dominamos. É a perda temporária do controle. Longe de casa, não sabemos pedir, explicar ou interpretar. Dependemos da gentileza de desconhecidos e percebemos como a autonomia que valorizamos também é frágil.

Viajar nos torna vulneráveis. E pode ser justamente aí que a cabeça se abre. Não por acumular informações sobre monumentos ou pratos típicos, mas porque somos obrigados a reconhecer nossos limites. Uma viagem pode ensinar menos sobre o destino do que sobre quem nos tornamos quando as coisas não acontecem como planejamos.

Há quem conheça templos remotos e paisagens intocadas, mas continue incapaz de se interessar por uma realidade diferente do outro lado da própria rua. O exotismo distante é mais confortável: emociona sem nos responsabilizar. Aquilo que está perto pode exigir escuta, posicionamento e mudança.

Por isso, viajar não é uma virtude automática. Não torna nin-



Visitação à Grande Mesquita Sheikh Zayed



Leonardo Senna

CLAUDIA ESTRELLA

Especialista em turismo de luxo e experiências personalizadas, é fundadora da agência Por Claudia Estrella. Com 26 anos de carreira, dedica-se a criar roteiros únicos que transformam viagens em memórias marcadas na alma. Seu lema: “Não basta apenas viajar, é preciso ser cidadão do mundo.”

@porclaudiaestrella
@claudiaestrellaofc

guém mais interessante, sensível ou profundo. Pode ampliar o repertório, mas também alimentar vaidades. Pode nos aproximar do outro ou apenas oferecer novos cenários para continuarmos falando de nós mesmos. A diferença está na disponibilidade.

A viajante não é aquela que esteve em mais lugares. É aquela que aprendeu a desconfiar das próprias certezas. Que voltou menos apressada para julgar e mais curiosa para compreender. Que percebeu que o mundo é grande demais para caber em opiniões definitivas.

O guia informa onde ir, o que visitar e quanto tempo permanecer. Mas não consegue garantir que uma paisagem nos transforme, que um encontro nos desarme ou que uma cultura coloque em dúvida aquilo que sempre consideramos verdade.

Porque a passagem aérea transporta o corpo. A cabeça precisa aceitar a viagem.

POR CLAUDIA ESTRELLA

Depois de tantos anos trabalhando com viagens, aprendi que o roteiro perfeito não é aquele em que tudo acontece exatamente como planejamos. É aquele que deixa alguma fresta para o destino nos surpreender. Sempre digo que conforto e organização são importantes, mas não podemos viajar carregando a nossa casa inteira dentro da cabeça. É preciso experimentar sem comparar, observar sem corrigir e aceitar que o outro não existe para confirmar aquilo em que já acreditamos. Para mim, a melhor lembrança de uma viagem não é apenas uma fotografia bonita. É voltar olhando para alguma coisa de um jeito diferente.



Experiência do inverno na Lapônia

Viralizou :

Fotos: Reprodução



Para pegar alunos que  usavam o ChatGPT para trapacear, um professor nos Estados Unidos colocou um comando oculto (com letras brancas na prova) pedindo para incluir Madagascar de uma forma sem sentido em uma questão sobre a Revolução Industrial. Dos 35 alunos da classe, 32 entregaram a prova com a resposta gerada pela IA e foram reprovados.



O influenciador ucraniano Vladimir Shmondenko, mais conhecido como Anatoly, disfarça-se de faxineiro, idoso ou funcionário de academia antes de surpreender frequentadores ao levantar pesos impressionantes com facilidade. A combinação de humor e força extraordinária transformou seus vídeos em fenômenos. 



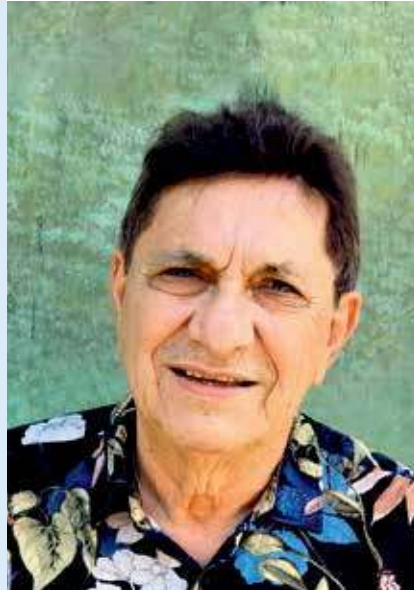
Com linguagem acessível  e vídeos bem produzidos, o canal Ciência Todo Dia, no YouTube, conquistou milhões de inscritos ao transformar temas complexos em conteúdos fáceis de entender. Astronomia, física, tecnologia e curiosidades científicas ganham explicações envolventes, mostrando que aprender pode ser tão interessante quanto assistir filmes.



Aponte a câmera do celular para o QR Code correspondente e confira os vídeos.

INVEJA, INVEJA

Invejoso é o que possui a maldade na língua.
Sente pontadas de alívio no tropeço do outro



ROMILDO SANT'ANNA

Jornalista, escritor, pesquisador
aposentado da Unesp, Rio Preto
@romildosantanna

Há especulações de que William Shakespeare jamais existiu. Sob esse nome se ocultariam alguns gênios da literatura britânica. Que nada! Os grandes artistas são receptáculos da alma universal, e revive neles o inconsciente emocional que faz do animal-homem o bicho-gente. Baixava no escritor o candomblé das torturas e paixões. ‘Hamlet’ é encarnação da dúvida e a verdade por detrás das aparências; ‘Rei Lear’ é o caos interior do escorraçado; ‘Macbeth’, a culpa latente do louco pelo poder. ‘Otelo’ (1603) é um tratado sobre a inveja. Mais, vemo-la fermentar ante nossos olhos sob lampejos agudos da arte esculpida com palavras. Enfoca o Mouro de Veneza, pessoa de boa índole a professar amizade ao horroroso Iago. Esse, sinistro, remói em sombras: “Odeio-o!” A tragédia se abre com o matrimônio de Otelo e Desdêmona, instaurando-se o momento crucial para o invejoso: Vê o invejado em plena felicidade.

Com obstinado anseio de atingir Otelo, Iago cavila, aproxima-se de uns, futrica com outros em sutis enleios, signos. Torce a cravelha dos fatos para

que a ladainha se afine a seus intentos. Fingindo boas intenções, espalha alusões maliciosas sobre a reputação de Otelo, excita-lhe dúvidas sobre a esposa Desdêmona, acusa-a de infiel e, silenciosamente, embaraça os fios de sua rede maliciosa para os efeitos almejados. Nos palcos, Iago morre, punindo-se a desdita. Como na tragédia grega, esconjura-se o mal e espalha-se na plateia gomas do medo, terror.

Pior, muito pior é na vida real. Invejoso é o que possui a maldade na língua. Sente pontadas de alívio no tropeço do outro. Mas, ao atingi-lo, amesquinha-se. Não me lembro se foi Mário Quintana quem disse: Os sábios falam sobre ideias; os comuns falam das coisas; os medíocres falam sobre pessoas, com maledicência. Eis a silhueta baça do invejoso: afeito aos ardis, insinua-se como espirituoso. Não é fácil percebê-lo, pois se oculta em máscaras, disfarces. No entanto, como ensina o filósofo Platão, há meios de descobri-lo: Revela-se mais nos pequenos gracejos do que em um ano de convívio. O invejoso é a enguia visguenta, olhar atento, escondida na lama.

Inveja. Estado patológico, an-

gústia de não se ter o que é do outro. É desejar que o invejado não tenha o que o invejoso não tem. Como o infeliz Iago, insinua-se um camarada de bem, bem apesoadado. Aproveita-se dos que o cercam, usufrui do que pode, mostra-se próximo das causas nobres. Mas seus relacionamentos são frágeis, oblíquos, pois com a mesma rapidez com que se acerca de uns, afasta-se de outros. Conduz-se, despercebido e à surdina, na linha dos interesses próprios almejados.

Troféu terrível do invejoso: Quanto mais alguém precisa dele, mais ele finge sentir as dores daquele alguém. Nos escritores comuns, dizem, as ações dos personagens revelam-lhes a substância humana. Em Shakespeare, a substância humana é que determina as ações dos personagens. O resultado dessa urdidura de enredos é cruamente baço, passo a passo, como a toada cinzenta de um cortejo funeral. Eis o relato plasmado em ‘Otelo’, com as manobras do invejoso nas torturas de si mesmo. Expõe a sina do infeliz a injetar tristeza na vida dos outros.

**ALGUNS
SUPER HERÓIS
USAM CAPAS,**
*outros
presença*



DIA DOS PAIS RIOPRETO SHOPPING

DE 1 A 9 DE AGOSTO

melhores lojas • gastronomia • cinema • serviços
oficina de capas customizadas (bilheteria no local)
estacionamento gratuito



programação completa riopretoshopping.com.br